

## HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 TIDORE KEPULAUAN

Sri Utami Lestari W. Hi. Amin  
Hendro Bidjuni  
Vandri D Kallo

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran  
Universitas Sam Ratulangi Manado  
[sriutami\\_amin@gmail.com](mailto:sriutami_amin@gmail.com)

**Abstract:** Obesity is a weight increase over skeletal limit and physic as a effect of accumulation over fat in our body. In adolescent, obesity will give an effect to phsyscosocial include self confidence. Adolescent will always keep a distance by her friends, inclination to get less self confidence. **The purpose** of this research is to known about relation between obesity and self confidence in SMA Negeri 1 Tidore Islands. This research using analitic observational method by using a cross sectional study. **Sampling** technique is the total sampling with a sample of 35 people. **The data analysis** is done with using the chi-square test ( $X^2$ ), at the 95% significance level ( $\alpha = 0.05$ ). The result of statistics test found value  $p = 0,007 < 0,05$ , this value is smaller than  $\alpha = 0.05$ . **The conclusion** of this study there is relationship between obesity and adolescent self confidence in SMA Negeri 1 Tidore. **Suggestions** they need education about obesity and physical facilities such as sports service.

**Keywords :** Adolescent, Obesity, Self Confidence

**Abstrak:** Obesitas adalah peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan skeletal dan fisik sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Pada kelompok remaja, obesitas akan berpengaruh pula pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri. Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk mengalami kepercayaan diri yang rendah. **Tujuan** penelitian ini untuk mengetahui hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan menggunakan rancangan *cross sectional study*. **Teknik sampling** yaitu *sampling jenuh* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang. **Analisa data** dilakukan dengan menggunakan uji *chi-square* ( $X^2$ ), pada tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ). **Hasil penelitian** dari uji statistic yang didapatkan nilai  $p = 0,007 < 0,05$ . Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Saran perlunya pendidikan tentang obesitas dan pelayanan fasilitas fisik seperti olahraga.

**Kata kunci:** Remaja, Obesitas, Kepercayaan Diri

### PENDAHULUAN

Obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa, tidak terkecuali pada remaja. Istilah remaja berasal dari bahasa inggris “*Adolescence*” yang berarti tumbuh menjadi dewasa atau perkembangan menuju kematangan. Masa remaja merupakan suatu periode dari pertumbuhan dan proses kematangan manusia, pada masa ini terjadi perubahan yang sangat unik dan berkelanjutan (Santrock, 2007).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2011, sekitar

1,4 milyar remaja hingga dewasa usia 15-20 tahun keatas mengalami *overweight* dan obesitas dengan prevalensi sebesar 10% pada pria dan 14% pada wanita. Angka ini mengalami peningkatan 2 kali lipat bila dibandingkan dengan tahun 1980 (5% pada pria dan 8% pada wanita). Prevalensi tertinggi masih terjadi di Negara maju, seperti di Amerika maupun Eropa yang mengalami *overweight* 62% dan 26% obesitas. Di Asia Tenggara, angka *overweight* mencapai 14% dan 3% obesitas (WHO, 2012).

Prevalensi obesitas anak dan remaja mengalami peningkatan diberbagai negara tidak terkecuali Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas disebabkan oleh pertumbuhan urbanisasi dan perubahan gaya hidup seseorang termasuk pola makan atau asupan energi. Prevalensi obesitas meningkat, tidak saja di negara-negara maju, tetapi juga di negara-negara berkembang. Sejak tahun 1970 hingga sekarang, kejadian obesitas meningkat dua kali lipat pada usia 12-19 tahun. Peningkatan obesitas anak dan remaja sejajar dengan orang dewasa. Prevalensi obesitas di Indonesia menurut Riskesdas 2007 pada remaja berusia 13-16 tahun sebesar 2,5%, (DepKes RI, 2008). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2015) menunjukkan bahwa sebanyak 30 orang remaja di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado yang mengalami obesitas dengan kriteria Obesitas I (ringan) sebanyak 21 orang (70,0%) dan obesitas II (sedang) sebanyak 9 orang (30,0%). Obesitas biasanya terjadi pada golongan-golongan remaja akibat kebiasaan makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang kurang. Akibatnya akan terjadi akumulasi lemak di daerah subkutan dan jaringan lainnya. Faktor-faktor yang menyebabkan asupan kalori berlebih adalah gangguan emosional, gaya hidup masa kini, paksaan ibu yang mengharuskan anak untuk menghabiskan makanannya walaupun anak sudah kenyang, dan kebiasaan untuk memberikan makanan tambahan berkalori tinggi pada anak usia yang terlalu dini.

Menurut Indra (2013) Pada kelompok remaja, obesitas akan mempengaruhi pula pada perkembangan psikososial termasuk kepercayaan diri. Kepercayaan diri merupakan salah satu keyakinan seseorang untuk mampu berperilaku sesuai dengan yang diharapkan dan diinginkan. Apabila seseorang tidak memiliki rasa percaya diri pada dirinya sendiri maka akan timbul masalah karena kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian dari seseorang yang berfungsi mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Remaja obesitas yang dijauhi oleh teman-temannya memiliki kecenderungan untuk memiliki kepercayaan

diri yang rendah dan rasa putus asa yang besar. Perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentang terhadap berbagai masalah psikologis.

Hasil survei data awal di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan didapatkan bahwa keseluruhan jumlah siswa di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan yaitu 400 siswa yang terdiri dari 211 laki-laki dan 189 perempuan, Diketahui bahwa siswa SMA 1 Tidore masuk dalam kategori masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-17 tahun (Profil SMA Negeri 1 Tidore 2015). Dari 400 siswa dilakukan pengukuran IMT dan diperoleh 35 siswa yang mengalami obesitas ( $IMT \geq 25 - 30 \text{ kg/m}^2$ ). Dari data tersebut 25 diantaranya melakukan pengukuran kepercayaan diri dengan cara siswa menjawab semua pertanyaan yang ada berdasarkan kuesioner kepercayaan diri.

Oleh sebab itu peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Dengan Tujuan Penelitian yaitu Tujuan Umum: Diketahui hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Dan Tujuan Khusus yaitu Teridentifikasi gambaran obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Teridentifikasi gambaran kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Dianalisis hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan.

## METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan *cross sectional study*. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan November-Desember 2015. Populasi 35 siswa yang obesitas ( $IMT \geq 25 - 35 \text{ kg/m}^2$ ).

Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 responden penelitian ini menggunakan instrument berupa Timbangan, meteran dan kuesioner kepercayaan diri.

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan cara: meminta surat izin peneliti dari bagian akademik Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Surat tersebut kemudian dibawah di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Setelah Mendapat Izin dari kepala Sekolah SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan, penelitian mulai dilaksanakan. Pada saat pengumpulan data peneliti terlebih dahulu memperkenalkan diri pada responden. Peneliti dibantu oleh asisten peneliti kemudian memilih sampel yang memenuhi kriteria penelitian dan menjelaskan maksud serta tujuan kedatangan peneliti di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Setelah responden mendengar dan mengerti maksud dan tujuan penelitian, peneliti memberikan surat lembaran persetujuan (*informed consent*). Setelah responden menandatangani lembar persetujuan, peneliti membagikan lembar kuesioner.

Saat penelitian peneliti membantu responden yang kurang mengerti maksud tiap pertanyaan sehingga jawaban yang diberikan responden sesuai dengan pertanyaan. Setelah kuesioner diisi, peneliti mengukur berat badan dan tinggi badan responden. Peneliti dibantu asisten peneliti mengumpulkan dan memeriksa kelengkapan data responden dan kuesioner yang telah diisi. Setelah itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada tiap klien yang sudah bersedia menjadi responden penelitian di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. Setelah penelitian selesai, peneliti meminta surat keterangan selesai penelitian kepada pihak sekolah. setelah itu data dimasukkan dalam master tabel dan pengolahan data dilakukan melalui program computer. Setelah itu diolah menggunakan system komputerisasi, tahapan-tahapan tersebut yaitu *editing, coding, entry data* dan *cleaning*.

Analisis data dalam penelitian ini yaitu analisis univariat Dimaksudkan untuk mengetahui distribusi variabel yang diamati, untuk mengetahui hubungan antara variabel Independen yaitu Hubungan Obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja. Pada penelitian ini menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

Dalam melakukan penelitian, peneliti memperhatikan masalah-masalah etika penelitian yang meliputi: *informed consent, anonymity, confidentiality*.

## HASIL dan PEMBAHASAN

### Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin

Jenis Kelamin	n	Persentase (%)
Laki-laki	13	37,1
Perempuan	22	62,9
Total	35	100,0

Sumber: Data Primer 2015

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan umur

Umur	n	Persentase (%)
15	18	51,4
16	12	34,3
17	5	14,3
Total	35	100,0

Sumber: Data Primer 2015

### Analisa Univariat

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan obesitas

Kriteria	n	Persentase (%)
Obesitas I	25	71,4
Obesitas II	10	28,6
Total	35	100,0

Sumber : Data Primer 2015

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan kepercayaan diri

Kriteria	n	Persentase (%)
Baik	17	48,6
Kurang	18	51,4
Total	35	100,0

Sumber: Data Primer 2015

**Analisa Bivariat**

Tabel 5. Hubungan Obesitas dengan Kepercayaan Diri

Kriteria Obesitas	Kepercayaan Diri				Total		OR	P
	Baik		Kurang					
	n	%	n	%	n	%		
Obesitas I	16	64,0	9	36,0	25	100, 0	16,0 00	0,00 7
Obesitas II	1	10,0	9	90,0	10	100, 0		
Total	17	48,6	18	51 ,4	35	100, 0		

Sumber: Data Primer 2015

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini didapatkan hasil kategori jenis kelamin terbanyak yaitu perempuan dan terendah yaitu laki-laki. Menurut Hasdianah (2013) tubuh anak perempuan menyimpan lebih banyak lemak dibandingkan tubuh anak laki-laki. Pada saat kematangan fisik terjadi, biasanya jumlah lemak tubuh anak perempuan dua kali lebih banyak dibandingkan dengan anak laki-laki, secara umum wanita lebih banyak memiliki lemak tubuh mewakili 26,9% berat badan dan pria hanya sebesar 14,7%.

Menurut Hasdianah (2013) obesitas terjadi karena peningkatan berat badan melebihi batas kebutuhan fisik dan selektal sebagai akibat akumulasi lemak berlebihan dalam tubuh. Dalam penelitian kriteria obesitas menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden mengalami obesitas I dan 10 responden mengalami obesitas II.

Dalam penelitian ini, responden yang memiliki kepercayaan diri kurang lebih banyak diri kurang yaitu 51,4% menurut Gufron (2010) Dalam Syalom (2012), konsep diri yang negatif akan muncul jika seseorang mengembangkan perasaan rendah diri, merasa ragu, kurang pasti, serta kurang percaya diri.

Dari hasil analisa tabel silang antara obesitas dengan kepercayaan diri dapat dilihat bahwa 16 responden obesitas I memiliki kepercayaan diri baik dan 9 responden obesitas I memiliki Kepercayaan diri kurang. Sedangkan 1 responden obesitas II memiliki kepercayaan diri baik dan 9 responden obesitas II memiliki kepercayaan diri kurang. Indra (2013) Kepercayaan diri dipengaruhi oleh faktor-faktor yang dapat

berasal dari dalam dan dari luar individu itu sendiri. Faktor yang berasal dari dalam meliputi konsep diri, harga diri dan kondisi fisik. Sedangkan faktor yang berasal dari luar meliputi pendidikan, pekerjaan, dan lingkungan.

Ketidakmampuan fisik dapat menyebabkan rasa rendah diri. Obesitas merupakan salah satu kondisi fisik yang dapat mempengaruhi harga diri dan rasa percaya diri seseorang. Menurut Nurhasanah (2013) Obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologik spesifik. Faktor genetik diketahui sangat berpengaruh dalam hal ini. Secara fisiologis, obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Endah (2012) mengenai hubungan berat badan dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 2 Unggaran. Didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan berat badan dengan tingkat kepercayaan diri. Semakin tinggi berat badan maka kepercayaan yang dimiliki remaja semakin rendah.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Chi-Square* pada tingkat kemaknaan 95% diperoleh nilai  $p$  yang dilihat pada *Fisher's Exact Test* = 0,007 atau probabilitas dibawah 0,05. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti ada hubungan antara obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan.

Untuk itu hasil penelitian ini dapat diimplikasikan dalam bidang keperawatan seperti memberikan informasi terkait obesitas dengan menjalankan asuhan keperawatan yang dilihat dari masalah keperawatan yang terkait didalamnya berupa gangguan citra tubuh dan masalah keperawatan tentang kepercayaan diri yang kurang yaitu gangguan konsep diri dan harga diri rendah.

**SIMPULAN**

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa gambaran obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan lebih banyak mengalami obesitas I. Gambaran

kepercayaan diri remaja di SMA Negeri 1 Tidore kepulauan berada dalam kategori kurang. Ada hubungan obesitas dengan kepercayaan diri pada remaja di SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan walaupun masih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pendidikan dan lingkungan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- DepKes RI. (2008). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2007*. Jakarta: Badan Litbangkes DepKes RI.
- Dorland, Newman WA. (2002). *Kamus Kedokteran Dorland (Edisi ke-29)*. Jakarta: EGC.
- Endah R Ayuk. (2012). *Hubungan Berat Badan Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 2 Ungaran*. <http://perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3254.doc>. (Diakses pada tanggal 8 Oktober 2015)
- Hasdianah H.R, H.Sandu Siyoto dan Yuly Peristyowati (2013). *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Indra Rupang. (2010). *Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA rex manado*. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/viewFile/4371/3900> (Diakses pada tanggal 8 Oktober 2015).
- Kartika. 2015. *Hubungan Obesitas Dengan Citra Tubuh Dan Harga Diri Pada Remaja Putri Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/clinic/article/view/3858/5271>. (Diakses pada tanggal 8 Oktober)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Potter & Perry. (2005). *Fundamental Keperawatan (Edisi 4)*. Jakarta : EGC
- Profil SMA Negeri 1 Tidore Kepulauan. (2015).
- PSIK Universitas Sam Ratulangi. (2014). *Panduan Penulisan Tugas Akhir Proposal dan Skripsi*. Manado.
- Ratna Nur. (2008). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas di SMA Nurul Fikri Tahun 2008*. [www.lib.ui.ac.id](http://www.lib.ui.ac.id). (Diakses pada tanggal 21 Januari 2016)
- Rikesdas. (2007). *Perkembangan Status Kesehatan Gizi*. <http://www.litbang.depkes.go.id/sites/download/bukulaporan/lapnasriskesdas2007/laporanriskesdas2010.pdf>. (Diakses pada tanggal 12 Oktober 2015).
- Rikesdas. (2013). *Perkembangan status kesehatan provinsi Maluku utara*. <http://terbitan.litbang.depkes.go.id/penorbit/index.php/blp/catalog/book/144>. (Diakses pada tanggal 8 Oktober 2015).
- Rosiana Putri. (2012). *Hubungan Obesitas Dengan Gambaran Citra Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia*. <http://202.0.107.5/index.php/gkre/article/view/10027/4551> (Diakses pada tanggal 10 Oktober)
- Santrock John W. (2007). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarwono, S.W. (2008). *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Susi. (2011). *Faktor resiko kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 3 di Kota Pekalongan Tahun 2010*. <http://journal.unikal.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/28/15> (Diakses pada tanggal 6 Januari 2016)
- WHO. (2007). *Growth References 5-19 years for adolescence*. [http://www.who.int/growthref/who2007\\_bmi\\_for\\_age/en/](http://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/). (Diakses pada tanggal 10 Oktober 2015)
- WHO. (2012). *Obesity*. <http://www.who.int/topics/obesity/en/html>. (Diakses pada tanggal 10 Oktober 2015)